POLAR LOOP CRYSTAL

MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice **2**

Introdução **6**

Descrição geral 6

Conteúdo da caixa 7

Este é o seu Polar Loop Crystal 8

Começar **9**

Configurar o Polar Loop Crystal 9

Transferir e instalar o Polar FlowSync 9

Ligar o seu Polar Loop Crystal 10

Aderir ao Polar Flow 10

Personalize o tamanho da pulseira 12

Obter a aplicação móvel Polar Flow. 16

Configurar o Polar Loop Crystal 16

Bateria e Carregar 17

Seja ativo **18**

Monitorize a sua atividade diária 18

Objetivo de atividade 18

Dados de atividade 19

Alerta de inatividade 22

Informação sobre sono no serviço Web Flow e na aplicação Flow 23

Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow 23

Treinar com o seu Polar Loop Crystal 24
Colocar um sensor de frequência cardíaca 24
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca 25
Iniciar o treino 25
Indicações da frequência cardíaca durante o treino 26
Parar o treino 27
Sincronizar 27
Sincronizar com a Aplicação Flow 28
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync 28
Funcionalidades **29**
Ponteiro de energia 29
Notificações inteligentes (aplicação Polar Flow iOS) 29
Definições das Notificações inteligentes 30
Aplicação móvel Polar Flow 30
Não perturbar 30
Telemóvel 30
Utilizar Notificações inteligentes 31
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via Bluetooth. 31
Notificações inteligentes (aplicação Polar Flow Android) 31
Definições das Notificações inteligentes na aplicação móvel Polar Flow 32
Ativar/desativar as Notificações inteligentes 32
Não perturbar 32
Bloquear aplicações 33

Definições do telemóvel 33
Utilizar Notificações inteligentes 33
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via ligação Bluetooth 33
Alarme 34
Definições **35**
Definições do visor 35
Definição da hora 35
Modo de voo **36**
Mensagens do visor **37**
Aplicação móvel Polar Flow **38**
Serviço Web Polar Flow **39**
Atualização do firmware **40**
Reinicializar o Polar Loop Crystal **41**
Informações importantes **42**
Cuidar do seu Polar Loop Crystal 42
Limpar 42
Armazenamento 43
Assistência 43
Precauções 43
Interferências durante o Treino de frequência cardíaca 44
Minimizar riscos durante o treino 44
Especificações técnicas 45
Software Polar FlowSync e cabo USB 47

Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow 48

Garantia limitada internacional Polar 48

Termo de responsabilidade 49

INTRODUÇÃO

Obrigado por comprar o inteligentemente bonito Polar Loop Crystal!

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a usar o seu novo amigo. Para consultar os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, aceda a polar.com/support/Loop_Crystal.

Descrição geral

Polar Loop Crystal

O Polar Loop Crystal monitoriza toda a sua atividade - todos os seus passos e saltos - e indica-lhe os seus benefícios. Recompensa-o sempre que tiver feito exercício suficiente e vai ajudá-lo a mexer-se quando ainda faltar um bocadinho para atingir o seu objetivo de atividade diária.

Cabo USB

O produto inclui um cabo USB dedicado. Use-o para carregar a bateria e para sincronizar dados entre o seu Polar Loop Crystal e o serviço Web Flow através do software FlowSync.

Aplicação Polar Flow

Veja os seus dados de atividade e treino num relance. A aplicação Flow sincroniza, sem fios, os seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na App Store℠ ou no Google Play™.

Software Polar FlowSync

O Polar FlowSync sincroniza os seus dados entre o Polar Loop Crystal e o serviço Web Polar Flow, utilizando o seu computador. Aceda a www.flow.polar.com/start para começar a usar o seu Polar Loop Crystal e para transferir e instalar o software Polar FlowSync.

Serviço Web Polar Flow

Acompanhe os seus sucessos, obtenha orientações e consulte análises detalhadas da sua atividade e resultados de treino. Partilhe os seus sucessos com os seus amigos. Faça tudo isto em polar.com/flow.

Conteúdo da caixa

Conteúdo da caixa

1. Polar Loop Crystal

2. Fivela com barras de mola (aplicada no Polar Loop Crystal)
3. Ferramenta para a fivela
4. Barra de mola adicional
5. Cabo USB dedicado
6. Guia como começar com fita de medição

Este é o seu Polar Loop Crystal

Componentes do Polar Loop Crystal

1. Visor
2. Botão de toque
3. Fivela
4. Conector USB dedicado

COMEÇAR

Configurar o Polar Loop Crystal 9
Transferir e instalar o Polar FlowSync 9
Ligar o seu Polar Loop Crystal 10
Aderir ao Polar Flow 10
Personalize o tamanho da pulseira 12
Obter a aplicação móvel Polar Flow. 16
Configurar o Polar Loop Crystal 16
Bateria e Carregar 17

Configurar o Polar Loop Crystal

Para configurar o seu Polar Loop Crystal precisa de um **computador** com **ligação à Internet**, uma vez que a configuração é feita no serviço Web Polar Flow. Veja a seguir os requisitos para PC e Mac.

PC

Software: Windows 7, Windows 8 e posterior

Hardware: Porta USB

Mac

Software: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 e posterior

Hardware: Porta USB

Transferir e instalar o Polar FlowSync

Para configurar o Polar Loop Crystal e para manter os seus dados de atividade sincronizados e o seu Polar Loop Crystal atualizado, terá de transferir e instalar o software Polar FlowSync.

1. Aceda a flow.polar.com/start e transfira o Polar FlowSync.
2. Execute o programa de instalação e siga as instruções no ecrã.

Se surgir uma mensagem a sugerir que reinicie o computador, pode cancelá-la e continuar.

Concluída a instalação, o FlowSync abre automaticamente e pede-lhe para ligar o seu produto Polar ao computador.

Para instruções mais detalhadas sobre a instalação do FlowSync, visite polar.com/support/FlowSync.

Ligar o seu Polar Loop Crystal

O seu novo Polar Loop Crystal está em modo de armazenagem e desperta quando o ligar a um computador para ser configurado.

Ligue o Polar Loop Crystal à porta USB do seu computador utilizando o cabo incluído na embalagem. A extremidade magnética do cabo encaixa automaticamente no lugar, se tiver sido corretamente ligada à pulseira. Deixe o computador instalar os controladores USB que forem sugeridos.

Evite usar hubs USB. Os hubs podem não fornecer potência suficiente para carregar o monitor de atividade.

Aderir ao Polar Flow

1. O serviço Web Polar Flow abre automaticamente no seu browser.

   O ecrã do Polar Loop Crystal começa a mostrar o sinal de sincronização.

   Se o serviço Web Polar Flow não abrir, desligue e volte a ligar o Polar Loop Crystal.

2. **Crie uma conta Polar** ou inicie uma sessão se já tiver uma conta. Clique depois em **Seguinte**.

A conta Polar é o seu bilhete para todos os serviços Polar existentes que exigem início de sessão, como o serviço Web Polar Flow e polarpersonaltrainer.com.

3. **Introduza as definições**:

   Preencha os seus dados físicos. Seja exato. Dados físicos corretos permitem obter orientações personalizadas e uma interpretação exata da sua atividade diária e sessões de treino.

   Selecione o formato da hora que pretende ver no visor do Polar Loop Crystal. A escolha do pulso em que irá usar a pulseira determina a orientação do visor.

   Para maior precisão, recomendamos que use a pulseira na sua mão não dominante.

   Finalmente, selecione o seu nível de atividade para obter um objetivo de atividade diária adequado para si.

   Em qualquer altura, pode editar as suas definições no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel.

4. **Inicie a sincronização** clicando em **Concluído** e as definições serão sincronizadas entre o Polar Loop Crystal e o serviço Web Polar Flow.

   Espere até a sincronização ficar concluída para desligar o seu Polar Loop Crystal do computador. Uma vez concluída, o ecrã do Polar Loop Crystal apresenta uma marca de verificação e muda para o símbolo de carga enquanto estiver a carregar. No ecrã do computador é apresentado o Diário do serviço Web Polar Flow.

Se estiver disponível uma atualização do firmware do Polar Loop Crystal, recomendamos que a instale nesta altura. Para mais informações, consulte Atualização do Firmware.

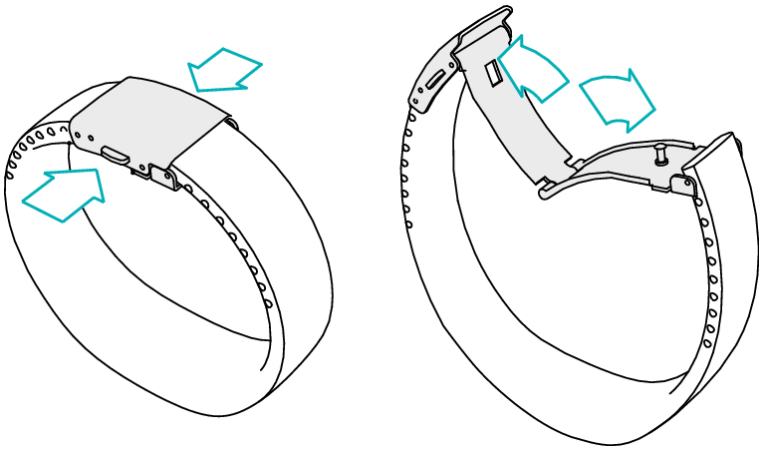
Pode agora começar a personalizar o tamanho da pulseira ou carregar totalmente o seu Polar Loop Crystal. Se a bateria não estiver totalmente carregada quando desligar o Polar Loop Crystal do computador, não se esqueça de acabar de a carregar mais tarde.

Para mais informações sobre o serviço Web, consulte o capítulo Serviço Web Polar Flow.

Personalize o tamanho da pulseira

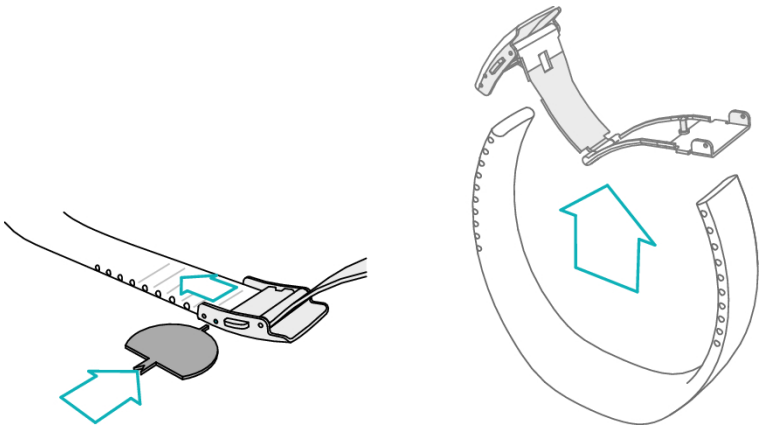
Siga estes passos para personalizar o Polar Loop Crystal, ajustando-o ao tamanho do seu pulso.

1. **Abra a fivela premindo os botões laterais.**



2. **Solte a fivela de ambas as extremidades.**

   Pegue na ferramenta para a fivela enviada na caixa e use-a para libertar as barras de mola. Remova depois a fivela da pulseira.

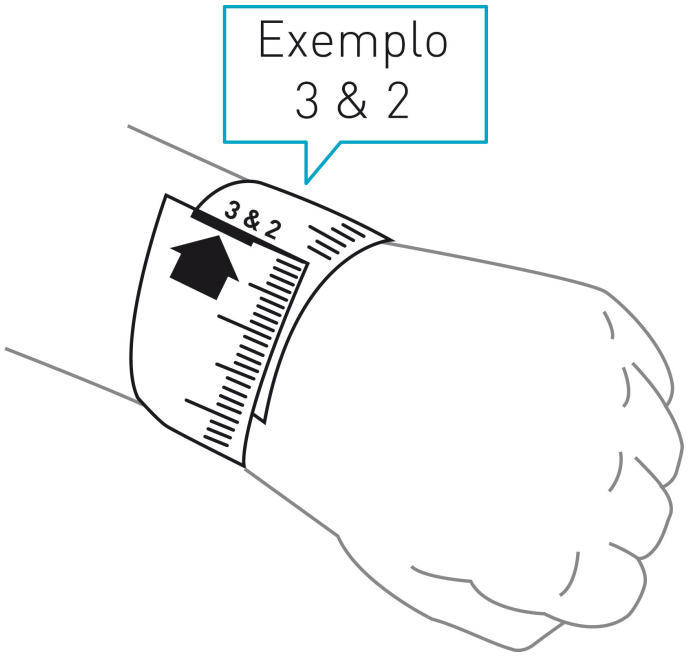


3. **Meça o tamanho do seu pulso.**

Separe a fita de medição do Guia como começar, ao longo da linha ponteada.

Coloque-a à volta do pulso e tome nota dos valores obtidos. Vai obter um número para cada extremidade da pulseira. Cada número indica o número de blocos, entre as ranhuras da pulseira, que tem de retirar.

A pulseira é mais confortável se estiver ligeiramente folgada.



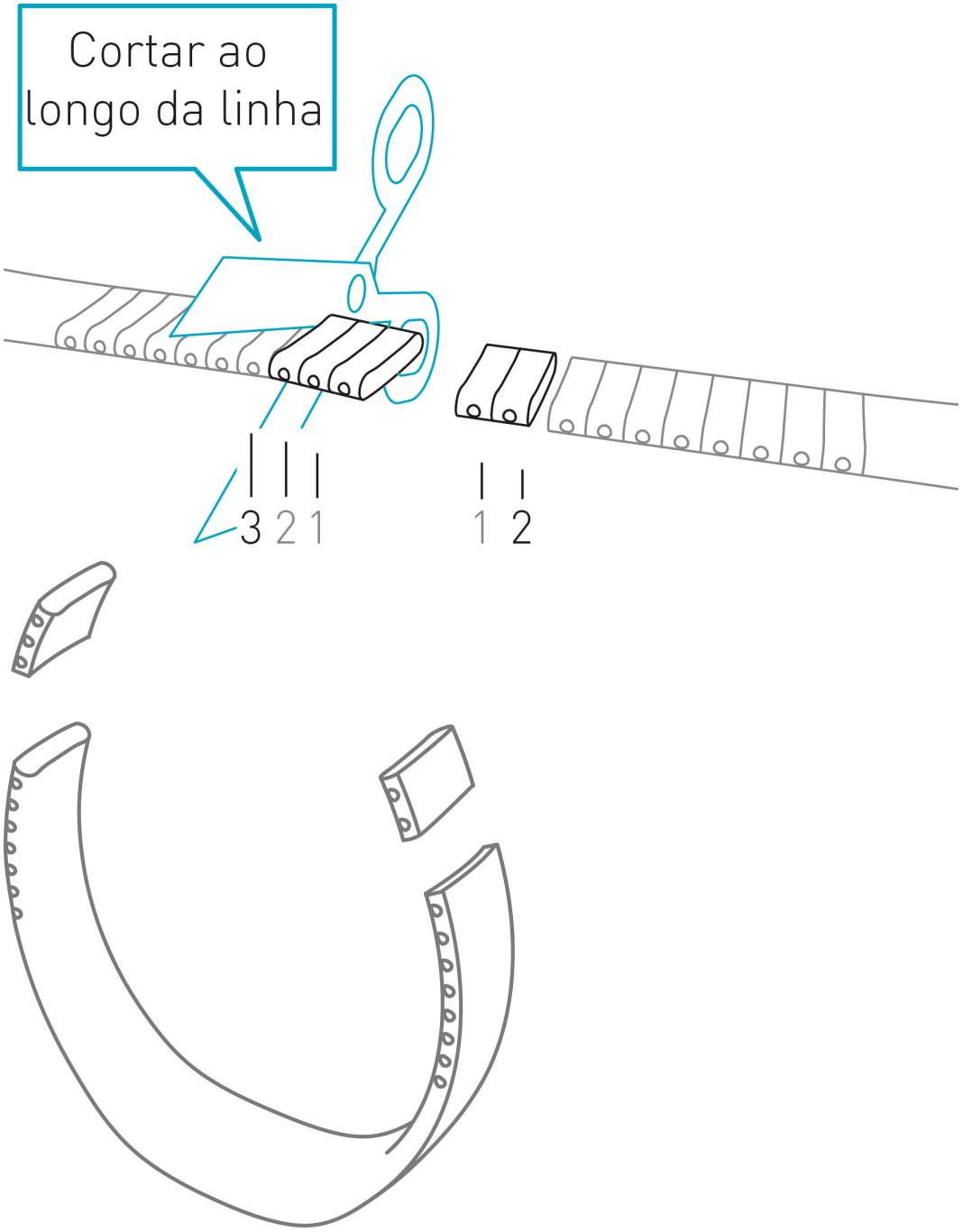
4. **Corte cuidadosamente a pulseira em ambas as extremidades**

   Para garantir que o visor fica ao centro, é importante encurtar a pulseira em ambas as extremidades.

   A partir de uma das extremidades, conte o número de blocos que mediu. Corte cuidadosamente a pulseira, ao longo da ranhura, entre os orifícios para barras de mola.

   Tenha cuidado para o corte não atingir os orifícios para barras de mola.

   Repita este procedimento na outra extremidade da pulseira.



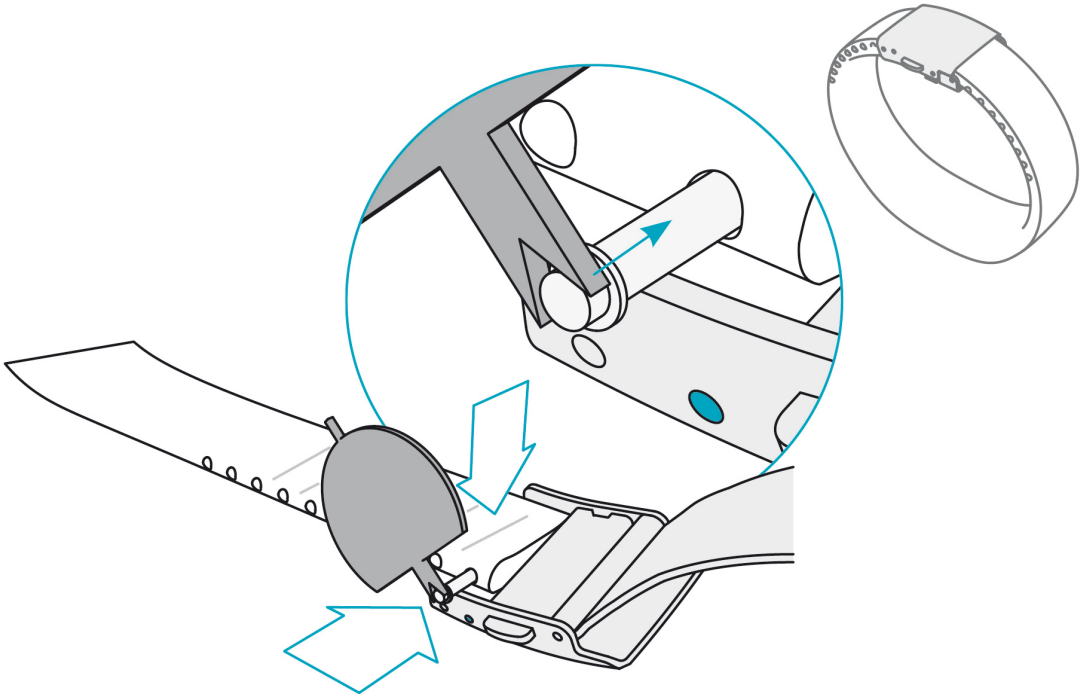
5. **Volte a colocar a fivela.**

Pegue numa barra de mola e introduza uma das suas pontas no primeiro orifício da extremidade da pulseira e a outra no orifício para barras de mola da fivela.

Utilize a ferramenta para facilitar a entrada da outra ponta da barra de mola no outro orifício da fivela.

Faça o mesmo na outra extremidade da pulseira.

Se tiver problemas ao voltar a colocar a fivela, verifique se o corte ficou direito. Apare a pulseira, se necessário.



6. **Experimente a pulseira para ver se lhe serve.**

Pode ajustar o comprimento, se necessário, movendo uma das barras de mola da fivela para o orifício mais exterior, até encaixar perfeitamente. Ou, se necessário, reduza novamente o comprimento da pulseira, retirando um bloco de cada vez.

Se a pulseira do Polar Loop Crystal ficar, acidentalmente, demasiado curta, contacte o seu revendedor ou a assistência Polar, no máximo um mês após a data da compra, para obter uma pulseira de substituição gratuitamente.

Obter a aplicação móvel Polar Flow.

Obtenha a aplicação móvel Polar Flow para acompanhar e analisar os dados de atividade onde quer que esteja e sincronizar os dados, sem fios, do Polar Loop Crystal para o serviço Polar Flow.

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da App Store ou do Google Play para o seu telemóvel.

- A aplicação Flow para iOS é compatível com o iPhone 4S (ou posterior) e requer o iOS 7.0 da Apple (ou posterior).
- A aplicação móvel Polar Flow para Android é compatível com dispositivos com o Android 4.3 ou posterior.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a polar.com/en/support/Flow_app.

Para usar o Polar Loop Crystal com a aplicação móvel Polar Flow, tem de configurar o produto com o computador. Para mais informações acerca da configuração do produto, consulte Configurar o Polar Loop Crystal.

Configurar o Polar Loop Crystal

Antes de emparelhar

- Execute a configuração em flow.polar.com/start, conforme descrito no capítulo Configurar o Polar Loop Crystal, para obter uma conta Polar
- Transfira a aplicação Flow da App Store ou do Google Play.
- Verifique se o seu dispositivo móvel tem o *Bluetooth* ativado e o modo de voo desativado.
- Verifique se o dispositivo móvel está ligado à Internet.

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Polar Flow e inicie uma sessão com a sua conta Polar.
2. Espere até a vista **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel.
3. Toque no botão do seu Polar Loop Crystal para o emparelhar com a aplicação. Espere até que o visor do Polar Loop Crystal se apague, para a sincronização poder começar.

   Coloque o Polar Loop Crystal suficientemente perto do telemóvel para que o emparelhamento tenha êxito.
4. Toque em **OK**, no dispositivo móvel, para aceitar o emparelhamento.

A aplicação Polar Flow inicia a sincronização com o seu Polar Loop Crystal via *Bluetooth* e sincroniza depois com o serviço Web Polar Flow através de uma ligação à Internet. As definições da sua conta Polar são trans-

feridas para a aplicação móvel, a partir do serviço Web Polar Flow, e a aplicação apresenta dados de sua atividade pessoal e fornece orientações.

Para mais informações sobre a aplicação móvel, consulte Aplicação móvel Polar Flow

Bateria e Carregar

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

O Polar Loop Crystal possui uma bateria interna, recarregável. Totalmente carregado, o Polar Loop Crystal permanece funcional até 8 dias, dependendo da utilização. Por exemplo, se navegar muito no visor ou se usar o Polar Loop Crystal para treino de frequência cardíaca, terá de carregar a bateria mais frequentemente.

Utilize o cabo USB incluído na embalagem do produto para carregar o seu Polar Loop Crystal através do conector USB do seu computador. Se quiser ligar o conector USB a uma tomada da rede, utilize um transformador USB (não incluído no produto adquirido). Se a bateria estiver totalmente descarregada e o visor não se acender ao ligar à corrente, poderão ser necessários até 20 segundos para que a animação de carga seja apresentada. O visor alterna entre o símbolo de carga e a percentagem de nível da bateria enquanto esta carrega até aos 100%. São necessários cerca de 90 minutos para carregar totalmente a bateria.

Se utilizar um transformador de CA, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 VCA 0,5 A - 2 A máx." Utilize apenas transformadores de CA com a aprovação de segurança correta (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed").

O seu Polar Loop Crystal avisa-o sempre que o nível de carga da bateria estiver baixo. Para mais informações acerca dos avisos de bateria fraca, consulte Mensagens do visor.

SEJA ATIVO

Monitorize a sua atividade diária 18
Objetivo de atividade 18
Dados de atividade 19
Alerta de inatividade 22
Informação sobre sono no serviço Web Flow e na aplicação Flow 23
Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow 23
Treinar com o seu Polar Loop Crystal 24
Colocar um sensor de frequência cardíaca 24
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca 25
Iniciar o treino 25
Indicações da frequência cardíaca durante o treino 26
Parar o treino 27
Sincronizar 27
Sincronizar com a Aplicação Flow 28
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync 28

Monitorize a sua atividade diária

O Polar Loop Crystal monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Indica-lhe até que ponto está ativo no seu dia a dia através da análise da frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, tendo em conta os seus dados físicos.

Para mais informações sobre a monitorização permanente da atividade da Polar, visite polar.com/support.

Objetivo de atividade

O seu Polar Loop Crystal apresenta-lhe um objetivo de atividade todos os dias e fornece-lhe orientações para o poder alcançar. O seu objetivo de atividade é apresentado sob a forma de uma barra, que vai sendo preenchida gradualmente para indicar quanto falta para atingir o seu objetivo. Quando a barra estiver totalmente preenchida, atingiu o objetivo. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e no nível de atividade indicado nas definições do Objetivo de atividade diária do serviço Web Flow.

Inicie uma sessão no serviço Web Flow, clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito, e aceda ao separador Objetivo de atividade diária, em Definições.

A definição do Objetivo de atividade diária permite escolher, de entre três níveis de atividade, o que melhor descreve o seu dia e atividade típicos (veja o número 1 na figura abaixo). Na zona de seleção (número 2 na figura abaixo), pode ver o grau de atividade necessária para atingir o objetivo de atividade diária do nível selecionado. Por exemplo, se trabalhar num escritório e passar a maior parte do dia sentado, é possível que chegue às 7 horas de atividade de baixa intensidade durante um dia normal. Se estiver de pé e andar bastante durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

Definições
Conta
Objetivo de atividade diária
O seu perfil
Privacidade
Geral
Definições das notificações
Objetivo de atividade diária
Nível 1
Se o seu dia inclui pouco desporto e muito tempo sentado, viagens de carro ou de transportes públicos, etc., recomendamos que selecione este nível de atividade.
Ways to reach your daily activity goal 100%
Low intensity
Standing work, light household chores
7h 20min
or
Medium intensity
Walking and other moderate activities
2h 11min
or
High intensity
Jogging, running and other intense activities
0h 58min
Nível 2
Se passa a maior parte do dia de pé, talvez devido ao tipo de trabalho que faz ou às suas tarefas diárias, este é o nível de atividade certo para si.
Nível 3
Se o seu trabalho é fisicamente exigente, se pratica desporto ou se costuma estar em movimento e ativo, este é o nível de atividade para si.
Objetivo de atividade diária
O objetivo diário de atividade é uma boa maneira de ver até que ponto é realmente ativo no seu dia a dia. Pode escolher o seu nível de atividade típico a partir de três opções e ver até que ponto tem de ser ativo para atingir o seu objetivo diário de atividade.
O tempo necessário para concluir o objetivo diário de atividade depende do nível selecionado e da intensidade das suas atividades. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para atingir o objetivo diário de atividade.
Cancelar
Guardar

O tempo de atividade necessário para atingir o seu objetivo depende do nível que escolheu e da intensidade das suas atividades. Atinja o seu objetivo mais rapidamente com atividades mais intensas ou mantenha-se ativo a um ritmo ligeiramente mais moderado durante todo o dia. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para atingir o seu objetivo de atividade. Quanto mais novo for, mais intensa terá de ser a atividade.

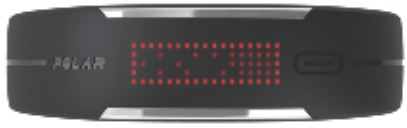
Dados de atividade

O seu Polar Loop Crystal tem um visor LED que pode ativar tocando num botão.

Percorra as vistas **ACTV**, **CALS**, **STEP** e **TIME** tocando repetidamente no botão de toque.

São apresentadas informações mais detalhadas de cada parâmetro. Espere dois segundos, e as vistas mudam automaticamente.

	ACTV significa atividade diária. O objetivo de atividade diária é visualizado através de uma barra de atividade. A barra de atividade fica preenchida quando atingir o objetivo diário. Quando atingir o seu objetivo diário e a barra de atividade estiver preenchida, a sua atividade passa a ser apresentada como percentagem do objetivo diário. Pode atingir o seu objetivo mais rapidamente com atividades mais intensas ou manter-se ativo a um ritmo ligeiramente mais moderado durante todo o dia.

 Barra de atividade - é preenchida à medida que o utilizador se move	
 Em falta - o que ainda falta para atingir o objetivo	**TO GO** indica as opções que lhe permitem alcançar o seu objetivo de atividade diária. Indica-lhe o tempo de atividade necessário se escolher atividades de baixa, média ou elevada intensidade. Tem um objetivo, mas vários modos de o atingir. O objetivo de atividade diária pode ser atingido com uma intensidade baixa, média ou alta. No Polar Loop Crystal, **UP** significa intensidade baixa, **WALK** significa intensidade média e **JOG** significa intensidade elevada. No serviço Web Flow e na aplicação móvel Polar Flow, pode encontrar mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e elevada, e escolher como vai atingir o seu objetivo.
   OU	**JOG** significa atividade de intensidade elevada, como jogging, sessão de exercícios, saltar à corda, basquetebol, futebol, ténis, andebol ou squash. O Polar Loop Crystal mostra o tempo que falta para alcançar o seu objetivo, caso faça atividades de intensidade elevada.
	WALK significa atividade de intensidade média, como caminhar, cortar a relva, treino em circuito, bowling, skateboard, dança suave, natação suave ou ténis de mesa. O Polar Loop Crystal mostra o tempo que falta para alcançar o seu objetivo, caso faça atividades de intensidade média.

 OU	
	UP significa atividade de intensidade baixa, em pé, como fazer limpezas, lavar pratos, jardinagem, tocar viola, fazer bolos, jogar bilhares, caminhar lentamente, jogar dardos ou tai-chi. O Polar Loop Crystal mostra o tempo que falta para alcançar o seu objetivo, caso faça atividades de intensidade baixa.

	CALS significa calorias queimadas, medidas em quilocalorias. O valor das calorias inclui a sua taxa metabólica basal e as calorias de atividade queimadas durante o dia. Além disso, se usar um sensor de frequência cardíaca durante as sessões de treino, as calorias baseadas na frequência cardíaca também são contabilizadas nas calorias diárias. As calorias da taxa metabólica basal serão calculadas mesmo se não estiver a usar o Polar Loop Crystal.
	STEP significa passos dados. A quantidade e tipo de movimentos do seu corpo são registados e convertidos numa estimativa de passos.

   	TIME significa a hora. Para instruções sobre como alterar a hora, consulte Definições.

Alerta de inatividade

É bem sabido que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. Para além de fazer atividade física, é importante evitar estar sentado durante longos períodos. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo se treinar e fizer atividade diária suficiente. O seu Polar Loop Crystal reconhece quando está inativo demasiado tempo durante o dia, ajudando-o a interromper os períodos em que permanece sentado para evitar os efeitos negativos na sua saúde.

Se estiver inativo durante cerca de uma hora, receberá um alerta de inatividade. O seu Polar Loop Crystal vibra e os LEDs do visor começam a piscar. Levante-se e faça atividade física. Faça uma pequena caminhada ou uma outra atividade ligeira. Os LEDs deixam de piscar mal se comece a mexer. Se tocar no botão de toque enquanto os LEDs estão a piscar, é apresentada a mensagem **IT'S TIME TO MOVE!** (É altura de se mexer). Se não fizer atividade física nos cinco minutos seguintes, recebe um carimbo de inatividade, que é apresentado na aplicação Flow e no serviço Web Flow após a sincronização.

A aplicação Flow apresenta-lhe a mesma indicação se a definição do alerta de inatividade estiver ativada na aplicação e se o seu dispositivo móvel estiver ligado ao seu Polar Loop Crystal via *Bluetooth*.

Os carimbos de inatividade recebidos são apresentadas tanto na aplicação Polar Flow como no serviço Web Polar Flow. Desta forma, pode verificar a sua rotina diária e efetuar alterações para uma vida mais ativa.

Informação sobre sono no serviço Web Flow e na aplicação Flow

O Polar Loop Crystal monitoriza o tempo e a qualidade do seu sono (repousante / agitado). Não tem de ativar o modo de sono; o dispositivo deteta automaticamente, através dos movimentos do pulso, que está a dormir. O tempo e a qualidade (repousante / agitado) do sono são apresentados no serviço Web Flow e na aplicação Flow depois de sincronizar o Polar Loop Crystal.

O seu tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo durante 24 horas, das 18:00 h de um dia até às 18:00 h do dia seguinte. Interrupções inferiores a uma hora não põem termo à monitorização do sono, mas não são contabilizadas no cálculo do tempo de sono. As interrupções superiores a 1 hora põem termo à monitorização do sono.

Os períodos em que dorme serenamente e não se mexe muito são contabilizados como sono repousante. Os períodos em que se mexe e muda de posição são contabilizados como sono agitado. Em vez de simplesmente somar todos os períodos de imobilidade, a contabilização atribui mais importância aos períodos de imobilidade longos do que aos curtos. A percentagem de sono repousante compara o tempo em que dorme repousadamente com o tempo de sono total. O sono repousante é muito pessoal e deverá ser interpretado em conjunto com o tempo de sono.

A análise do seu sono repousante e agitado dá-lhe uma perspetiva do sono noturno e de como este é afetado por mudanças na sua vida diária. Isto pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e de se sentir bem repousado durante o dia.

Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow

Com a aplicação móvel Polar Flow, pode acompanhar e analisar os dados de atividade onde quer que esteja e sincronizá-los, sem fios, entre o Polar Loop Crystal e o serviço Polar Flow. O serviço Web Flow apresenta-lhe os dados mais detalhados da sua atividade.

O **Benefício da Atividade** monitoriza todas as suas opções de atividade durante o dia e e indica-lhe como é que estas o ajudam a manter-se saudável. Recompensa-o sempre que tiver feito exercício suficiente e vai fazer com que se mexa quando ainda faltar um bocadinho para atingir o seu objetivo de atividade diária. O Benefício da Atividade fornece comentários diários, semanais e mensais, porque quanto mais se mexer maiores serão os benefícios para a saúde. Pode ver como se está a sair no seu telemóvel ou na Web.

Zonas de atividade: O Polar Loop Crystal monitoriza as suas atividades diárias em cinco níveis de intensidade: repouso, sentado, baixo, médio e elevado. Mede as várias zonas de atividade (baixa, média, elevada); por isso, quanto maior for a intensidade, mas rapidamente alcançará o seu objetivo. Na pulseira Polar Loop Crystal, “UP” significa intensidade baixa, “WALK” significa intensidade média e “JOG” significa intensidade elevada. No serviço Web Polar pode encontrar mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e elevada.

Análise avançada da atividade: O tempo ativo total indica o tempo acumulado de movimentos corporais que são bons para o corpo e para a saúde. Para além dos muitos detalhes sobre a sua atividade física e de todos os benefícios que lhe estão associados, também pode ver os períodos de inatividade e as paragens demasiado longas.

Veja mais informações na aplicação móvel Polar Flow e no serviço Web Polar Flow.

Treinar com o seu Polar Loop Crystal

O Polar Loop Crystal monitoriza toda a sua atividade. Para tirar ainda mais partido da sua atividade desportiva diária, o sensor de frequência cardíaca Polar *Bluetooth* Smart® é um acessório perfeito para o Polar Loop Crystal.

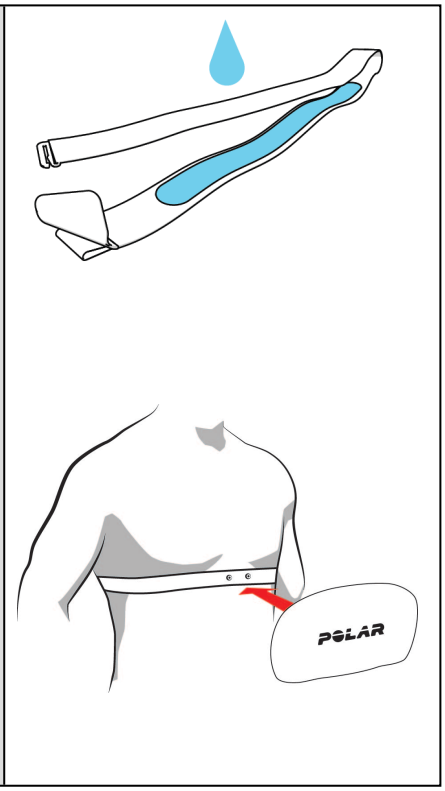
Com o sensor de frequência cardíaca obtém mais informações acerca do seu treino. Pode ver a sua frequência cardíaca com exatidão e em tempo real no seu Polar Loop Crystal. Para além da frequência cardíaca, poderá ver o efeito principal do seu treino e concentrar-se no seu objetivo - queimar gordura ou melhorar a fitness. Esta funcionalidade é designada por Ponteiro de energia. Para mais informações, consulte Ponteiro de energia.

Se usar um sensor de frequência cardíaca, pode monitorizar as suas sessões de ciclismo com mais exatidão. Se usar um sensor de frequência cardíaca, o resultado da sua atividade é apresentado no serviço Web Polar Flow, como sessão de treino, depois de sincronizar os seus dados.

Recomendamos o sensor de frequência cardíaca Polar H7 *Bluetooth* Smart®. Não podemos garantir a compatibilidade total com sensores de frequência cardíaca de outros fabricantes.

Colocar um sensor de frequência cardíaca

1. Humedeça a área de elétrodos da tira elástica.
2. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável.
3. Aplique o conector na tira elástica.
4. Verifique se a área húmida dos elétrodos fica bem chegada à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.



Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade podem manter o sensor de frequência cardíaca ativado, por isso não se esqueça de o secar. Para instruções mais detalhadas sobre os cuidados a ter, consulte Cuidar do seu Polar Loop Crystal.

Emparelhar um sensor de frequência cardíaca

Antes de começar a treinar com um sensor de frequência cardíaca, é necessário emparelhá-lo com o Polar Loop Crystal.

1. Coloque o seu sensor de frequência cardíaca compatível. Verifique se as áreas dos elétrodos da tira estão humedecidas. Se necessário, consulte instruções adicionais no manual do utilizador do sensor de frequência cardíaca.
2. Coloque o Polar Loop Crystal mesmo junto ao sensor.
3. Toque no botão de toque do Polar Loop Crystal e espere até o visor LED se apagar. Espere depois uns segundos até a indicação **PAIRED** passar no visor.

A sua frequência cardíaca atual e o EnergyPointersão adicionados à rotação do visor.

*Se a indicação **PAIRED** não aparecer no visor, repita os passos 2-3 e verifique se não existe nenhuma parte da sua roupa entre o Polar Loop Crystal e o sensor de frequência cardíaca.*

Se tiver problemas com o emparelhamento, visite polar.com/support/Loop_Crystal para mais instruções

Iniciar o treino

Tenha em conta que o Polar Loop Crystal não regista a frequência cardíaca na água. Isto deve-se ao facto de a transmissão *Bluetooth* Smart® não funcionar dentro de água.

Para iniciar uma sessão de treino de frequência cardíaca, coloque o sensor de frequência cardíaca e o Polar Loop Crystal. Toque no botão de toque e espere até o visor LED se apagar. Espere depois uns segundos até a frequência cardíaca aparecer no visor.

Não é possível iniciar uma sessão de treino de frequência cardíaca quando o Polar Loop Crystal estiver a sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow. Para iniciar uma sessão de treino, espere que o sinal de sincronização desapareça.

Durante o treino com um sensor de frequência cardíaca não poderá sincronizar o Polar Loop Crystal com a aplicação móvel Polar Flow. Pode sincronizar os dados depois de terminar a sessão de treino.

Indicações da frequência cardíaca durante o treino

Toque no botão de toque para ver os dados durante o treino. A sua frequência cardíaca atual é apresentada em batimentos por minuto (bpm).

Espere dois segundos e o visor mostrará o efeito principal atual do seu treino - queima de gordura ou melhorar a fitness. Para mais informações, consulte Ponteiro de energia.

 FAT BURN	Na zona de queima de gordura, a intensidade de treino é inferior e a fonte da energia é, sobretudo, a gordura. Sendo assim, a gordura queima-se de um modo eficiente e o seu metabolismo, sobretudo a oxidação da gordura, aumenta.
 FIT	Na zona de fitness, a intensidade do treino é superior e está a melhorar a sua fitness cardiovascular, isto é, a reforçar o coração e a aumentar a circulação do sangue para os músculos e pulmões. A principal fonte de energia são os hidratos de carbono.

Parar o treino

Para parar a gravação da sessão de treino de frequência cardíaca, retire a tira do peito e solte o conector da tira.

Não se esqueça de retirar o conector da tira para cortar a ligação entre o sensor de frequência cardíaca e o Polar Loop Crystal. Deixar o conector ligado, consome a bateria do seu Polar Loop Crystal.

Depois de remover o sensor de frequência cardíaca, espere dois minutos antes de tentar usá-lo com outro dispositivo ou software.

Depois do treino, os seus dados são sincronizados automaticamente com a aplicação móvel Polar Flow, se a tiver instalado e se esta estiver a ser executada no seu dispositivo móvel.

Sincronizar

Onde quer que esteja, mantenha os seus dados de atividade e de treino atualizados entre o seu Polar Loop Crystal, o serviço Web Polar Flow e a aplicação móvel Polar Flow. Os seus dados podem ser sincronizados com a aplicação móvel recorrendo à tecnologia sem fios, ou com o Serviço Web Polar Flow utilizando a aplicação móvel ou o cabo USB.

Para manter os seus dados seguros, sincronize o Polar Loop Crystal antes de a memória ficar cheia; se a memória ficar cheia, o Polar Loop Crystal apresenta-lhe a mensagem **MEM. FULL**. Veja mais informações em Mensagens do visor.

Sincronizar com a Aplicação Flow

Os dados são sincronizados entre o Polar Loop Crystal e a aplicação Polar Flow via *Bluetooth* e entre a aplicação Polar Flow e o serviço Web Polar Flow, através de uma ligação à Internet. O seu Polar Loop Crystal sincroniza automaticamente os dados com a aplicação Polar Flow para iOS quando atinge o seu objetivo de atividade diária, quando recebe um alerta de inatividade e quando termina o treino com um sensor de frequência cardíaca. Também pode sincronizar os dados em qualquer altura, tocando no botão de toque do seu Polar Loop Crystal. Ao premir o botão inicia-se a sincronização, caso não tenha ocorrido nenhuma nos últimos 15 minutos. A sincronização com a aplicação Polar Flow funciona se a aplicação estiver a ser executada no seu dispositivo móvel, pelo menos em segundo plano, se o seu telemóvel estiver num raio de 10 m/33 ft do seu Polar Loop Crystal e se o *Bluetooth* estiver ligado no dispositivo móvel.

Para sincronizar dados entre o Polar Loop Crystal para e a aplicação Polar Flow para Android, inicie a aplicação e toque no botão de toque do seu Polar Loop Crystal. Para instruções mais detalhadas, visite polar.com/support.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a polar.com/support/Flow_app.

Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Este software já foi instalado ao configurar o seu Polar Loop Crystal.

1. Ligue o Polar Loop Crystal ao seu computador utilizando o cabo USB. Verifique se o software FlowSync está a ser executado no computador.
2. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
3. Quando o processo estiver concluído é exibida a indicação Concluída.

Sempre que ligar o Polar Loop Crystal ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possam ter sido alteradas. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, inicie o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X).

Sempre que estiver disponível uma atualização de firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

Se alterar definições no serviço Web Flow com o Polar Loop Crystal ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu Polar Loop Crystal.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, aceda a polar.com/en/support/flow

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, aceda a polar.com/en/support/FlowSync

FUNCIONALIDADES

Ponteiro de energia 29
Notificações inteligentes (aplicação Polar Flow iOS) 29
Definições das Notificações inteligentes 30
Utilizar Notificações inteligentes 31
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via Bluetooth. 31
Notificações inteligentes (aplicação Polar Flow Android) 31
Definições das Notificações inteligentes na aplicação móvel Polar Flow 32
Definições do telemóvel 33
Utilizar Notificações inteligentes 33
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via ligação Bluetooth 33
Alarme 34

Ponteiro de energia

Durante a sessão de treino, o EnergyPointer indica-lhe se o efeito principal está a ser a queima de gordura ou a melhoria da fitness.

O Polar Loop Crystal calcula automaticamente um ponto de viragem personalizado, em que o efeito principal do treino passa de queima de gordura para melhoria da fitness. Esse ponto chama-se EnergyPointer. O valor médio do EnergyPointer corresponde a 69% da sua frequência cardíaca máxima. No entanto, é normal o valor do EnergyPointer variar à medida que varia a sua condição física e psicológica diária. O Polar Loop Crystal deteta o estado diário do seu corpo a partir da frequência cardíaca e da respetiva variabilidade e, se necessário, ajusta o EnergyPointer. Por exemplo, se tiver recuperado da sessão de treino anterior e não estiver cansado nem stressado, vai estar preparado para um treino mais intenso, e o valor do Ponteiro de Energia é alterado. O valor mais elevado possível do EnergyPointer corresponde a 80% da sua frequência cardíaca máxima.

Notificações inteligentes (aplicação Polar Flow iOS)

A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe receber notificações do seu telemóvel no Polar Loop Crystal. O seu Polar Loop Crystal notifica-o se receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem WhatsApp). Notifica-o também de eventos do calendário do seu telemóvel. Se estiver a fazer treino de frequência cardíaca com o seu Polar Loop Crystal, só pode receber notificações de chamadas se a aplicação Polar Flow estiver a ser executada no telemóvel.

- Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes necessita da aplicação móvel Polar Flow para iOS e o seu Polar Loop Crystal tem de estar emparelhado com a aplicação.
- Para já, a funcionalidade Notificações inteligentes só está disponível para iOs.
- Tenha em conta que, quando a funcionalidade Notificações inteligentes está ativada, a bateria do dispositivo Polar e do telemóvel perdem a carga mais depressa, pois o Bluetooth está continuamente ligado.

Definições das Notificações inteligentes

APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Na aplicação móvel Polar Flow, a funcionalidade Notificações inteligentes está desativada por pre-definição.

Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes na aplicação móvel do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições** > **Notificações**.
3. Em **SMART NOTIFICATIONS** selecione **Ligada (sem pré-visualização)** ou **Desligada**.
4. **Sincronize o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel** tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal.
5. A indicação **NOTIFICATIONS ON** ou **NOTIFICATIONS OFF** é apresentada no visor do seu Polar Loop Crystal.

Sempre que alterar as definições de notificação na aplicação móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel.

NÃO PERTURBAR

Se quiser desativar os alertas de notificação durante determinadas horas do dia, defina a opção **Não perturbar** na aplicação móvel Polar Flow. Se a opção estiver ativada, não vai receber alertas de notificação durante o período que definiu. Por predefinição, a opção **Não perturbar** está ativada entre as 22:00 h e as 7:00 h.

Altere a definição da opção **Não perturbar** do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições** > **Notificações**.
3. Em **SMART NOTIFICATIONS** pode ativar ou desativar **Não perturbar** e definir a hora do início e do fim da opção **Não perturbar**.
4. Sincronize o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal.

TELEMÓVEL

As definições de notificação do telemóvel determinam o tipo de notificações que recebe no seu Polar Loop Crystal. Para editar as definições de notificação no telemóvel iOS:

1. Aceda a **Definições** > **Notificações**.
2. Verifique se as aplicações de que pretende receber notificações estão indicadas em **INCLUIR** e se têm o estilo de notificação definido para **Faixas** ou **Alertas**.

   Tenha em conta que as notificações do Facebook e Twitter foram bloqueadas para poupar a bateria do seu Polar Loop Crystal.

Não receberá notificações das aplicações que figurem em **NÃO INCLUIR**.

Utilizar Notificações inteligentes

Quando recebe uma notificação, o seu Polar Loop Crystal alerta-o discretamente, através de vibração, e apresenta no visor a indicação **CALL**/ nome do chamador*, **CALENDAR** ou **MESSAGE**. Os eventos de calendário e as mensagens emitem apena um alerta, enquanto as chamadas entradas mantêm o alerta ativo até tocar no botão de toque do Polar Loop Crystal ou atender o telemóvel.

*) O nome do chamador é apresentado no visor se figurar na lista telefónica do seu telemóvel, apenas com carateres latinos básicos e carateres especiais dos seguintes idiomas: Francês, finlandês, sueco, alemão, norueguês ou espanhol.

A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via Bluetooth.

A ligação Bluetooth e a funcionalidade Notificações inteligentes funcionam entre o seu Polar Loop Crystal e o seu telemóvel se estes estiverem, no máximo, a 10 m/33 ft um do outro. Se o seu Polar Loop Crystal estiver para além desta distância durante menos de duas horas, o telemóvel restabelece automaticamente a ligação nos 15 minutos seguintes ao Polar Loop Crystal voltar a estar a esta distância.

Se o seu Polar Loop Crystal estiver para além desta distância durante mais de duas horas, recupere a ligação tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal. O pequeno ícone Bluetooth do ecrã do telemóvel começa a piscar e fica permanentemente aceso quando a ligação for estabelecida.

Se a funcionalidade Notificações inteligentes não funcionar ou deixar de funcionar, visite polar.com/support para mais instruções.

Notificações inteligentes (aplicação Polar Flow Android)

A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe receber notificações do seu telemóvel no Polar Loop Crystal. O seu Polar Loop Crystal notifica-o se receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem WhatsApp). Notifica-o também de eventos do calendário do seu telemóvel. Tenha em conta o seguinte, durante o treino com frequência cardíaca com o Polar Loop Crystal, não poderá receber notificações.

- Certifique-se de que tem no telemóvel o Android versão 5.0 ou posterior.
- Certifique-se de que tem a versão mais recente do firmware no seu Polar Loop Crystal.

- Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes necessita da aplicação móvel Polar Flow para Android e o seu Polar Loop Crystal tem de estar emparelhado com a aplicação.
- Para que a funcionalidade Notificações inteligentes funcione, a aplicação Polar Flow tem de estar a ser executada no telemóvel.
- Tenha em conta que, quando a funcionalidade Notificações inteligentes está ativada, a bateria do dispositivo Polar e do telemóvel perdem a carga mais depressa, pois o Bluetooth está continuamente ligado.

Verificámos a funcionalidade com alguns dos modelos mais comuns de telemóvel, como o Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Poderá haver diferenças na funcionalidade com outros modelos de telemóvel que suportam Android 5.0.

Definições das Notificações inteligentes na aplicação móvel Polar Flow

ATIVAR/DESATIVAR AS NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

Na aplicação móvel Polar Flow, a funcionalidade Notificações inteligentes está desativada por predefinição.

Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes na aplicação móvel Polar Flow do seguinte modo.

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Sincronize o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal.
3. Aceda a **Definições** > **Notificações**.
4. Em Notificações inteligentes, escolha **Ativadas (sem previsão)** ou **Desativadas**.

   Quando ativar as Notificações inteligentes, será orientado para as ativar no seu telemóvel (ou seja, dar à aplicação Polar Flow acesso às notificações no seu telemóvel), caso ainda não as tenha ativado. Aparece a indicação **Ativar notificações?** Toque em **Ativar**. Escolha depois **Polar Flow** e toque em **OK**.
5. **Sincronize o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel** tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal.
6. A indicação **NOTIFICATIONS ON** ou **NOTIFICATIONS OFF** é apresentada no visor do seu Polar Loop Crystal.

Sempre que alterar as definições de notificação na aplicação móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel.

NÃO PERTURBAR

Se quiser desativar os alertas de notificação durante determinadas horas do dia, defina a opção **Não perturbar** na aplicação móvel Polar Flow. Se a opção estiver ativada, não vai receber alertas de notificação

durante o período que definiu. Por predefinição, a opção Não perturbar está ativada entre as 22:00 h e as 7:00 h.

Altere a definição da opção **Não perturbar** do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições** > **Notificações**.
3. Em **Notificações inteligentes** pode ativar ou desativar **Não perturbar** e definir o período de iniciar e de fim para Não perturbar. A definição Não perturbar está visível quando a definição Notificações inteligentes está **Ativadas (sem previsão)**.
4. Sincronize o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal.

BLOQUEAR APLICAÇÕES

Na aplicação Polar Flow pode bloquear notificações de certas aplicações. Mal tenha recebido no Polar Loop Crystal a primeira notificação de uma aplicação, esta é listada em **Definições** > **Notificações** > **Bloquear aplicações** e pode bloqueá-la, se pretender.

Definições do telemóvel

Para poder receber notificações inteligentes do telemóvel no seu Polar Loop Crystal, tem de começar por ativar as notificações nas aplicações móveis de que pretende recebê-las. Pode fazê-lo através das definições da aplicação móvel ou através das definições de notificações da aplicação no Android do telemóvel. Consulte o manual do telemóvel para obter mais informações sobre definições de notificações da aplicação.

Depois, a aplicação Polar Flow precisa de ter permissão para ler as notificações do seu telemóvel. Tem de dar à aplicação Polar Flow acesso às notificações do seu telemóvel (ou seja, ativar notificações na aplicação Polar Flow). A aplicação Polar Flow orienta-o para dar acesso sempre que seja necessário (consulte o capítulo Ativar/desativar as Notificações inteligentes).

Utilizar Notificações inteligentes

Quando recebe uma notificação, o seu Polar Loop Crystal alerta-o discretamente, através de vibração, e apresenta no visor a indicação **CALL**/ nome do chamador*, **CALENDAR** ou **MESSAGE**. Um evento de calendário e uma mensagem alertam apenas uma vez, ao passo que chamadas telefónicas mantêm o alerta até tocar no botão no Polar Loop Crystal, atender o telemóvel ou após 30 segundos a alertar.

*) O nome do chamador é apresentado no visor se figurar na lista telefónica do seu telemóvel, apenas com carateres latinos básicos e carateres especiais dos seguintes idiomas: Francês, finlandês, sueco, alemão, norueguês ou espanhol.

A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via ligação Bluetooth

A ligação Bluetooth e a funcionalidade Notificações inteligentes funcionam entre o seu Polar Loop Crystal e o seu telemóvel se estes estiverem, no máximo, a 10 m/33 ft um do outro. Se o seu Polar Loop Crystal estiver

para além desta distância durante menos de duas horas, o telemóvel restabelece automaticamente a ligação nos 15 minutos seguintes ao Polar Loop Crystal voltar a estar a esta distância.

Se o seu Polar Loop Crystal estiver para além desta distância durante mais de duas horas, recupere a ligação tocando no botão de toque do Polar Loop Crystal. O pequeno ícone Bluetooth do ecrã do telemóvel começa a piscar e fica permanentemente aceso quando a ligação for estabelecida.

Se a funcionalidade Notificações inteligentes não funcionar ou deixar de funcionar, visite polar.com/support para mais instruções.

Alarme

A aplicação móvel Polar Flow permite definir um alarme para o seu Polar Loop Crystal.

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições** > **GERAL** > **Alarme**
3. Defina o alarme como **Ligado**.
4. Defina a hora do alarme.
5. Defina a repetição do alarme: **Segunda a Sexta**, **Todos os dias** ou **Desligado**.
6. Sincronize o seu Polar Loop Crystal com a aplicação móvel, tocando no botão de toque do seu Polar Loop Crystal.
7. A indicação **ALARM ON** é apresentada no visor do Polar Loop Crystal.

DEFINIÇÕES

Definições do visor

No serviço Web Polar Flow ou na aplicação móvel Polar Flow, é possível escolher a mão em que pretende usar o Polar Loop Crystal. A sua escolha altera a orientação do visor do Polar Loop Crystal.

Para maior precisão, recomendamos que use a pulseira na sua mão não dominante.

Em qualquer altura, pode editar as suas definições no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel.

Para alterar a definição do visor no seu computador

1. Ligue o seu Polar Loop Crystal à porta USB do seu computador, aceda a polar.com/flow e inicie sessão.
2. Aceda a **Definições** e **Produtos**.
3. Selecione o seu Polar Loop Crystal, **Definições** e selecione a mão onde o pretende utilizar.

   A orientação do visor do seu Polar Loop Crystal mudará na próxima sincronização.

Para alterar a definição do visor na aplicação móvel

1. Aceda a **Definições**.
2. No seu Polar Loop Crystal, selecione o pulso que pretende utilizar.

Definição da hora

A hora atual e o seu formato são transferidos do relógio do sistema do seu computador para o Polar Loop Crystal quando faz a sincronização com o serviço Web Polar Flow. Para alterar a hora, terá de começar por alterar o fuso horário no seu computar e depois sincronizar o Polar Loop Crystal.

Se alterar o fuso horário no seu dispositivo móvel e depois sincronizar a aplicação Polar Flow com o serviço Web Flow e com o Polar Loop Crystal, a hora também será alterada no Polar Loop Crystal.

MODO DE VOO

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fios do seu Polar Loop Crystal. Continua a poder utilizá-lo para recolher dados da sua atividade, mas não o pode utilizar em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca nem sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow.

Ativar o modo de voo

1. Percorra as vistas do visor do Polar Loop Crystal, tocando repetidamente no botão de toque. Quando visualizar a indicação **TIME** toque no botão, sem soltar, durante 8 segundos. O visor começa por mudar para **ACTV**, mas espere até aparecer uma linha ponteada.
2. A linha começa a diminuir até ficar apenas um ponto.
3. Quando vir o ícone do avião, solte o botão. É apresentada a indicação, **FLIGHT MODE ACTIVATED** (Modo de voo ativado).

Desativar o modo de voo

1. No Polar Loop Crystal, toque e mantenha o dedo no botão durante 2-3 segundos.
2. Quando vir o ícone do avião, solte o botão. É apresentada a indicação, **FLIGHT MODE DEACTIVATED**(Modo de voo desativado).

MENSAGENS DO VISOR

BATT. LOW

	A indicação **BATT. LOW** é apresentada quando o nível de carga da bateria está a ficar baixo. Terá de recarregar durante as próximas 24 horas.

CHARGE

	A indicação **CHARGE** é apresentada quando a bateria está quase sem carga. Os LEDs ficam menos luminosos. Enquanto não a carregar, deixa de poder usar o Polar Loop Crystal com um sensor de frequência cardíaca ou com a aplicação móvel Polar Flow.

MEM. FULL

	MEM. FULL é a mensagem que aparece quando a capacidade de memória do Polar Loop Crystal está 80% cheia. Sincronize os seus dados de atividade com o serviço Web Polar Flow através de um cabo USB ou da aplicação móvel Polar Flow. O Polar Loop Crystal pode armazenar 12 dias de dados de atividade. Quando a memória está cheia, os dados de atividade mais antigos são substituídos pelos mais recentes.

APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Com a aplicação móvel Polar Flow, pode acompanhar e analisar os dados de atividade onde quer que esteja e sincronizá-los, sem fios, do Polar Loop Crystal para o serviço Polar Flow.

A aplicação Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de atividade e de treino, sempre que quiser.

Obtenha detalhes da sua atividade, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Descubra quanto lhe falta para o objetivo diário e como atingi-lo. Veja passos, distância coberta, calorias queimadas e tempo de sono. Receba alertas de inatividade quando for altura de se levantar e mexer.

Se usar um sensor de frequência cardíaca nas suas sessões de treino, também pode analisar melhor os resultados de treino sem ter de parar. Basta selecionar a sessão de treino que pretende consultar para visualizar a curva da frequência cardíaca, com a frequência cardíaca máxima e média, as calorias queimadas, bem como a percentagem de gordura das calorias queimadas. Pode também verificar o tempo gasto nas zonas de queima de gordura e de melhoria da fitness e ler mais acerca do Benefício do treino. A funcionalidade Benefício do treino fornece comentários motivadores acerca da sessão de treino e fala-lhe dos efeitos do exercício que fez. Tenha em conta o seguinte: O Benefício do treino só está disponível se a sua sessão de treino incluir mais de dez minutos numa zona de frequência cardíaca superior a 50% da sua frequência cardíaca máxima.

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da App Store ou do Google Play para o seu telemóvel.

- A aplicação Flow para iOS é compatível com o iPhone 4S ou posterior e requer o iOS 7.0 da Apple ou posterior.
- A aplicação móvel Polar Flow para Android é compatível com dispositivos com o Android 4.3 ou posterior.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a polar.com/support/Flow_app.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o Polar Loop Crystal. Para mais informações, consulte Obter a aplicação móvel Polar Flow.

Tenha em conta o seguinte: para usar o Polar Loop Crystal com a aplicação móvel Polar Flow, tem de configurar o produto com o computador. Para mais informações acerca da configuração do produto, consulte Começar.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Aderiu ao serviço Web Polar Flow quando configurou o seu Polar Loop Crystal. O serviço Web apresenta o seu objetivo de atividade e os detalhes da sua atividade, ajudando-o a entender como é que os seus hábitos e opções do dia a dia afetam o seu bem-estar. Analise todos os detalhes do seu treino de frequência cardíaca e saiba mais acerca do seu desempenho e evolução. Também pode partilhar os pontos altos da sua atividade e treino com os seus seguidores.

Feed

Em **Feed**, pode ver o que é que você e os seus amigos fizeram ultimamente. Consulte os resumos de atividade e as sessões de treino mais recentes, partilhe os seus melhores sucessos, comente e indique que gosta das atividades dos seus amigos.

Explorar

Em **Explorar**, pode navegar no mapa e ver sessões de treino partilhadas por outros utilizadores, com informações sobre o percurso. Também pode reviver os percursos de outras pessoas e ver os pontos de maior destaque.

Diário

Em **Diário**, pode ver a sua atividade diária e rever resultados de treinos anteriores. Para além da vista diária, pode selecionar a visualização da sua atividade e histórico de treino numa vista mensal ou semanal, juntamente com um resumo mensal ou semanal.

Evolução

Em **Evolução**, pode acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos.

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

Atualize o firmware do seu Polar Loop Crystal para tirar o melhor partido do seu equipamento. Sempre que estiver disponível uma nova versão de firmware, será informado pelo FlowSync quando ligar o Polar Loop Crystal ao computador. As atualizações do firmware são transferidas via FlowSync. A aplicação móvel Polar Flow também o informa quando estiver disponível novo firmware, mas a atualização não pode ser feita através da aplicação móvel.

As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do Polar Loop Crystal. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros.

Para atualizar o firmware, necessita de:

- Uma conta no serviço Web Flow (conta Polar)
- Ter o software FlowSync instalado
- Ter o seu Polar Loop Crystal registado no serviço Web Flow

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o Polar Loop Crystal ao seu computador, utilizando o cabo USB.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar algum tempo) e o Polar Loop Crystal é reiniciado.

Não perderá quaisquer dados devido à atualização do firmware: Antes de a atualização começar, os dados mais importantes do seu Polar Loop Crystal são sincronizados com o serviço Web Flow.

REINICIALIZAR O POLAR LOOP CRYSTAL

Se tiver problemas com o seu Polar Loop Crystal, experimente reinicializá-lo. Ligue-o ao computador com o cabo USB e execute uma **Reinicialização de fábrica** em **Definições**, no Polar FlowSync. A reinicialização de fábrica elimina todos os dados existentes no Polar Loop Crystal e permite utilizá-lo como se fosse novo.

Veja mais informações em polar.com/support/Loop_Crystal.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidar do seu Polar Loop Crystal 42
Limpar 42
Armazenamento 43
Assistência 43
Precauções 43
Interferências durante o Treino de frequência cardíaca 44
Minimizar riscos durante o treino 44
Especificações técnicas 45
Software Polar FlowSync e cabo USB 47
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow 48
Garantia limitada internacional Polar 48
Termo de responsabilidade 49

Cuidar do seu Polar Loop Crystal

Como qualquer dispositivo eletrónico, o Polar Loop Crystal deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções que se seguem ajudá-lo-ão a cumprir as obrigações da garantia, a manter o dispositivo no seu melhor estado e a evitar problemas ao carregar ou sincronizar.

Limpar

Este produto é uma edição especial, embelezada com cristais Swarovski®. Tenha em conta que os cristais Swarovski são delicados e devem ser manuseados com muito cuidado. A Polar não será responsável por danos ocorridos após a receção dos produtos. Para garantir que o seu produto Polar com cristais Swarovski se mantém no melhor estado possível ao longo de bastante tempo, siga os conselhos que se seguem para evitar danos.

Mantenha o seu dispositivo limpo.

- Dê polimento ao seu produto com cuidado, com um pano macio e que não largue fios, ou limpe-o à mão com água morna. **Não ponha o seu Polar Loop Crystal de molho em água e não o use quando nadar.**
- O seu Polar Loop Crystal não deve ser exposto a esforços químicos ou mecânicos (perfume, ser usado numa sauna (vapor), água com cloro ou água do mar, etc.).
- Seque com um pano macio e que não solte fios, para maximizar o brilho.
- Evite o contacto com materiais ásperos e abrasivos e com produtos de limpeza de vidros/janelas.
- Se não usar permanentemente o dispositivo, limpe a humidade antes de o guardar. Não o guarde dentro de materiais que impeçam a respiração ou num ambiente húmido, por exemplo, um saco de plástico ou um saco de ginásio húmido.
- Este produto tem uma garantia Polar normal de dois anos, exceto para a pulseira com cristais, que tem uma garantia de um ano.

- Tenha em conta que a garantia é dada pela Polar e não pela Swarovski. Sendo assim, caso tenha problemas com o produto contacte sempre um centro de assistência Polar autorizado.

Mantenha a porta USB do dispositivo limpa, para garantir um carregamento e sincronização sem problemas.

- Se o dispositivo não carregar devidamente ou se não ligar ao FlowSync, é possível que a zona de carregamento na parte de trás do dispositivo não esteja suficientemente limpa. Com suavidade, remova a poeira, pelos ou sujidade acumulada nos pinos de carga. Use um pano de limpeza seco - idêntico ao que se utiliza para os óculos. Também pode usar uma escova de dentes, por exemplo, para remover a sujidade difícil das concavidades.

Armazenamento

Mantenha o dispositivo num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro.

Recomenda-se que guarde o dispositivo total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente durante o armazenamento. Se guardar o dispositivo durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da bateria.

Assistência

Durante o período de garantia, recomendamos que a assistência seja dada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional Polar.

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos do país.

Registe o seu produto Polar emhttp://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades. Para efetuar o registo é necessário ter uma conta Polar, que criou quando começou a utilizar o dispositivo, através da Web. O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio eletrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o serviço Web e para a aplicação Flow, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.

Precauções

O Polar Loop Crystal foi concebido para monitorizar a sua atividade e medir a sua frequência cardíaca. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O dispositivo de treino Polar não deve ser utilizado para efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

Interferências durante o Treino de frequência cardíaca

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino com componentes eletrónicos ou elétricos como visores LED, motores e travões elétricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios. Para mais informações, www.polar.com/support.

Minimizar riscos durante o treino

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afetam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reações do seu organismo durante o treino. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se utiliza um pacemaker ou um outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

Especificações técnicas

Bateria	
Duração com carga completa	Até 8 dias com monitorização permanente da atividade e treino de 1h/dia (sem notificações inteligentes) Até 3 dias com monitorização permanente da atividade e treino de 1h/dia (com notificações inteligentes)
Tipo	Polímero de lítio, 38 mAH, recarregável, não substituível.
Carregar	Alimentação compatível com USB ou porta USB de computador equipada com um conector USB tipo A.
Tempo até à carga completa	90 minutos

Memória	
Capacidade	4 Mb
Exemplos	12 dias de atividade e 4 sessões de treino de uma hora ou

	7 dias de atividade e 8 sessões de treino de uma hora.

Comunicação	
USB	Cabo USB Polar dedicado A ponta do cabo do Polar Loop Crystal é magnetizada; mantenha-a afastada de cartões de crédito e objetos de ferro.
Wireless	*Bluetooth* Smart®

Geral	
Temperatura de funcionamento:	0 °C a +50 °C / 32 °F a 122 °F
Temperatura de carga:	0 °C a +45 °C / 32 °F a 113 °F
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1 bpm. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm

Resistência à água	
Polar Loop Crystal	**IPX7** Não é apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido de salpicos e chuva. Não lavar com um aparelho de pressão.

Dimensões	
Perímetro Pulseiras branca e cor-de-rosa	Mín. 140 mm / 5,5 polegadas Máx. 220 mm / 8,7 polegadas
Perímetro Pulseira negra	Mín. 145 mm / 5,7 polegadas Máx. 240 mm / 9,4 polegadas
Peso	38 g / 1,34 oz
Largura	20 mm / 0,8 polegadas

Visor	
85 luzes LED numa matriz de 5 x 17	

Botão	
Botão de toque capacitivo	

Sensores	
Acelerómetro 3D	

Materiais da pulseira	
Chapa frontal e tira	Silicone
Peças decorativas da chapa frontal	Aço inoxidável, cristais Swarovski®
Chapa posterior	Fibra de vidro, Policarbonato
Parafusos da chapa posterior	Aço inoxidável
Partes conectoras da chapa posterior	Aço inoxidável
Fivela	Aço inoxidável

Software Polar FlowSync e cabo USB

Para usar o software FlowSync, precisa de um computador com um sistema operativo Microsoft Windows ou Mac OS X, com ligação à Internet e uma porta USB livre para o cabo USB.

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operativos:

Sistema operativo do computador	**32 bits**	**64 bits**
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow

A aplicação Flow para iOS é compatível com o iPhone 4S (ou posterior) e requer o iOS 7.0 da Apple (ou posterior).

A aplicação móvel Polar Flow para Android é compatível com dispositivos com Android 4.3 ou posterior.

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição. O período de garantia para a pulseira com cristais é um (1) ano.
- O recibo da compra original é a sua prova de compra!
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE

Este produto está conforme às Diretivas 1999/5/EC e 2011/65/EU.

A respetiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados seletivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel.: +358 8 5202 100, Fax: +358 8 5202 300, www.polar.com.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. App Store é uma marca de serviço da Apple Inc. Google Play é uma marca comercial da Google Inc. Os logótipos e a marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença. Swarovski® é uma marca comercial registada da Swarovski AG.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

1.0 PT 11/2015